

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

					Mitjana diària de nutrients
<b>dl02</b> Mongeta tendra amb patates Botifarra amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dt03</b> Llenties estofades Truita de patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	<b>dc04</b> Sopa de peix amb arròs Pollastre rostit amb ceba i poma logurt natural UBACH	<b>dj05</b> Espaguetis amb salsa de formatge Peix fresc amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	<b>dv06</b> Crema de verdures Arròs a la cassola amb mongetes seques Peça de fruita de temporada	E= 784,55 Kcal Lípids= 24,76g Saturats= 5,34g HdC= 87,81g Sucres= 20,86g Prot= 30,05g Fibra= 11,03g
<b>dl09</b> Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	<b>dt10</b> Cigrons caldosos amb espinacs Calamars amb suquet i patates Peça de fruita de temporada	<b>dc11</b> Col amb patata i virutes de pernil Daus de pollastre amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dj12</b> 	<b>dv13</b> 	E= 779,50Kcal Lípids= 27,57g Saturats= 6,15g HdC= 78,32g Sucres= 20,45g Prot= 29,45g Fibra= 11,03g
<b>dl16</b> Arròs a la napolitana Truita d'espínacs amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dt17</b> Crema de porros amb crostons Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	<b>dc18</b> Sopa de fideus Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit logurt natural BOISANS	<b>dj19</b> Llenties amb carbassó Bacallà amb all i julivert, amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	<b>dv20</b> Verdura tricolor Mandonguilles a la jardineria Peça de fruita de temporada	E= 782,72Kcal Lípids= 25,69g Saturats= 5,62g HdC= 87,13g Sucres=21,88g Prot=31,16g Fibra= 13,42g
<b>dl23</b> Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Calamars a la marinera amb patates Peça de fruita de temporada	<b>dt24</b> Pasta gratinada amb beixamel Truita de moniato amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	<b>dc25</b> Patates amb bledes a l'allet Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dj26</b> Mongetes seques estofades Peix fresc amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>dv27</b> MENU CASTANYADA Crema de carbassa Pollastre al forn amb compota de poma, enciam i blat de moro logurt natural LA FAGEDA	E= 746,08Kcal Lípids= 23,67g Saturats= 5,07g HdC= 82,98g Sucres= 20,56g Prot=28,47g Fibra= 12,31g
<b>dl30</b> Llenties estofades Ous al forn amb tomàquet gratinats Peça de fruita de temporada	<b>dt31</b> Sopa de pollastre amb pistons Llom arrebossat amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	<b>dc01</b>	<b>dj02</b>	<b>dv03</b>	E= 747,72Kcal Lípids= 25,75g Saturats= 6,49g HdC= 77,13g Sucres= 20,45g Prot=30,54g Fibra= 15,37g

Les verdures i hortalisses del menú estan susceptibles a canvis segons la disposició del nostre pagès. La nostra prioritat sempre és treballar amb aliments frescos i de temporada.

Tots el dilluns, dimecres i divendres el menú es servirà amb pa integral. Si s'ha d'afegir vinagre a l'amanida continuarà sulfits.

El 95% del nostre producte és de proximitat i/o ecològic (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics, etc.).

El 95% del nostre peix és fresc • les carns i el pollastre són de granges de proximitat.

DIETISTA: Tots els menús estan supervisats per la Blanca Esteve, Dietista Nutricionista d'Aleanutri, amb el número de col·legiada CAT000276

## PROPOSTA DE SOPARS A CASA

### dl02

Cus cus amb pastanaga, albergínia i cigrons

Peça de fruita de temporada

### dt03

Crema de coliflor

Daus de vedella amb mostassa

Peça de fruita de temporada

### dc04

Pèsols saltats a l'allet

Remenat d'ou amb espinacs i amanida

Peça de fruita de temporada

### dj05

Escalivada

Conill rostit amb patates

Peça de fruita de temporada

### dv06

Amanida amb poma i crostons

Sípia amb all i julivert

logurt grec

### dl09

Crema de llegums amb pipes

Llom adobat amb amanida

Peça de fruita de temporada

### dt10

Arròs al forn amb verdures

Ous amb sofregit de tomàquet i patates panaderes

Peça de fruita de temporada

### dc11

Sopa de pasta

Lluç amb pisto

logurt natural

### dj12

### dv13

Patates farcides amb xampinyons, gratinades

Broqueta de gall d'indi amb ximurri

Peça de fruita de temporada

### dl16

Mongeta blanca saltada amb hortalisses

Bistec de vedella amb pebrot

logurt natural

### dt17

Arròs tres verdures

Salmó a la taronja amb amanida

Peça de fruita de temporada

### dc18

Espinacs a la crema

Truita de pernil amb amanida

Peça de fruita de temporada

### dj19

Bròquil amb patata

Pollastre rostit amb amanida

logurt natural

### dv20

Pasta al pesto

Humus de cigrons amb bastonets de pastanaga i api

Peça de fruita de temporada

### dl23

Crema de verdures

Costella de porc amb salsa barbacoa

Peça de fruita de temporada

### dt24

Llenties saltades amb hortalisses i curri

Gall al forn amb llimona i amanida

logurt natural

### dc25

Sopa d'arròs

Truita de verdures amb amanida

Peça de fruita de temporada

### dj26

Carxofes, patata i pernil

Conill amb salsa

Peça de fruita de temporada

### dv27

Amanida variada

Wrap vegetal

Peça de fruita de temporada

### dl30

Arròs a la llauna amb verduretes

Pit de pollastre amb amanida

Peça de fruita de temporada

### dt31

Patates amb espinacs

Bacallà amb all i oli

Peça de fruita de temporada

### dc01

### dj02

### dv03

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense porc					Mitjana diària de nutrients
<b>dl02</b> Mongeta tendra amb patates Gall d'indi amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dt03</b> Llenties estofades, sense porc Truita de patates amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	<b>dc04</b> Sopa de peix amb arròs Pollastre rostit amb ceba i poma logurt natural UBACH	<b>dj05</b> Espaguetis amb salsa de formatge Peix fresc amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	<b>dv06</b> Crema de verdures Arròs a la cassola amb mongetes seques Peça de fruita de temporada	E= 784,55 Kcal Lípids= 24,76g Saturats= 5,34g HdC= 87,81g Sucres= 20,86g Prot= 30,05g Fibra= 11,03g
<b>dl09</b> Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Peça de fruita de temporada	<b>dt10</b> Cigrons caldosos amb espinacs Calamars amb suquet i patates Peça de fruita de temporada	<b>dc11</b> Col amb patata Daus de pollastre amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dj12</b> 	<b>dv13</b> 	E= 779,50Kcal Lípids= 27,57g Saturats= 6,15g HdC= 78,32g Sucres= 20,45g Prot= 29,45g Fibra= 11,03g
<b>dl16</b> Arròs a la napolitana Truita d'espínacs amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dt17</b> Crema de porros amb crostons Lasanya vegetal Peça de fruita de temporada	<b>dc18</b> Sopa de fideus Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit logurt natural BOISANS	<b>dj19</b> Llenties amb carbassó Bacallà amb all i julivert, amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	<b>dv20</b> Verdura tricolor Mandonguilles d'au a la jardineria Peça de fruita de temporada	E= 782,72Kcal Lípids= 25,69g Saturats= 5,62g HdC= 87,13g Sucres=21,88g Prot=31,16g Fibra= 13,42g
<b>dl23</b> Arròs saltat amb verdures i salsa de soja Calamars a la marinera amb patates Peça de fruita de temporada	<b>dt24</b> Pasta gratinada amb beixamel Truita de moniato i bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dc25</b> Patates amb bledes a l'allet Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga Peça de fruita de temporada	<b>dj26</b> Mongetes seques estofades, sense porc Peix fresc amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	<b>dv27</b> MENU CASTANYADA Crema de carbassa Pollastre al forn amb compota de poma, enciam i blat de moro logurt natural LA FAGEDA	E= 746,08Kcal Lípids= 23,67g Saturats= 5,07g HdC= 82,98g Sucres= 20,56g Prot=28,47g Fibra= 12,31g
<b>dl30</b> Llenties estofades, sense porc Ous al forn amb tomàquet gratinats Peça de fruita de temporada	<b>dt31</b> Sopa de pollastre amb pistons Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	<b>dc01</b>	<b>dj02</b>	<b>dv03</b>	E= 746,08Kcal Lípids= 23,67g Saturats= 5,07g HdC= 82,98g Sucres= 20,56g Prot=28,47g Fibra= 12,31g

Les verdures i hortalisses del menú estan susceptibles a canvis segons la disposició del nostre pagès. La nostra prioritat sempre és treballar amb aliments frescos i de temporada.

Tots el dilluns, dimecres i divendres el menú es servirà amb pa integral. Si s'ha d'afegir vinagre a l'amanida contindrà sulfits.  
 El 95% del nostre producte és de proximitat i/o ecològic (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics, etc.).

El 95% del nostre peix és fresc • les carns i el pollastre són de granges de proximitat.

DIETISTA: Tots els menús estan supervisats per la Blanca Esteve, Dietista Nutricionista d'Aleanutri, amb el número de col·legiada CAT000276